إلى كل فتاة لا تقلقي

إعداد

ريم الصويلحي

مصدر هذه المادة:







همسة البدء

همسة ود. ونبضة حب.. إلى كل فتاة مسلمة..!
وخفقة.. شوق.. وخلجة حنين.. لكل فتاة تنبض طهراً وعفة!

***

إليك.. أيتها الغالية أينما كنت.. في حلقة دارك.. في مقعـــد دراستك.. في مقر منزلك.. في مكان عملك.. في بيت زوجك.. وفي كل مكان تطأه قدمك..!

إليك.. رسالتنا.. المتواضعة.. «لا تقلقي».

***

إلى كل فتاة..

حيرى في الحياة.. خائفة من المستقبل.. متخبطة في طريقهـــا.. غارقة في بحر المعاصي والآثام..!
«لا تقلقي» مادام قلبك ينبض بالإيمان بالله تعالى.. مشرق بمحبته سبحانه..!

***

لماذا القلق...؟!

يا دفقة الطهر والنقاء.. العالم من حولك ينصع بالصفاء..!

عالم موحد.. مؤمن برب الأرض والسماء..!

لا ضلال ولا تيه.. ولا حيرة.. فيه..!

فكلنا.. معا.. نعبد إلها واحداً.. ونلجأ إليه..!

وما دمت.. في هذا العالم المؤمن.. تعرفين خالقــك..مــن؟! وتعيشين لأجل من..؟

ومصيرك بعد الموت إلى أين...؟! فلماذا.. تقلقين..؟!

***

يا زهرة الحياة.. حمرة الصبا تصبغك.. وقوة الشباب معــك.. والوقت رهن يدك..!

فماذا.. يقلقك..؟!

***

يا صفحة الجمال.. أقرأ في قسماتك المنى والآمال..!

أنشد فيك صانعة مثلى للأجيال.. لا للهموم والغموم الثقال..!

امسحيها.. من قسماتك في الحال..

أتنشدين.. المثالية بالحياة أو الكمال.. الكمــال لله وحــده.. ولغيره محال..!

أتطلبين السعادة في كل حال...؟!!.. محال.. حبيــبتي. بــل محض خيال..!

أعرفت الآن حكمة المولى ذو الجلال..؟!

فلماذا.. القلق.. على دنيا مصيرها الزوال..؟!!

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الكبير المتعال سبحانه ذو الفضل والإجلال رب العباد وملاذهم في كل حال نشهد أن لا إله إلا هو إليه المــأوى وإليــه المآل.

ثم الصلاة والسلام على خير خلقه وأنبيائه محمد بن عبــد الله وآله وصحبه ومن والاه.

أما بعد:

في خضم الحياة وتلاطم أمواجها. ومع كثرة الإضلال والظلم الذي يقع على البشرية.. ومع تكالب المحن والمشاكل الاجتماعية.. ومع النفور عن تعاليم الدين الحق واتباع الهوى.. تنشأ الأمــراض النفسية كالقلق والتوتر والخوف والاكتئاب.

ومن أكثر الأمراض شيوعاً في المجتمعات البشرية (القلق) فقــد أوضحت الإحصائيات الأمريكية وحدها أن ٨٥% من المرضــى النفسيين مصابون بالقلق..!!

وفي المملكة العربية السعودية وجد الباحثون أن القلــق يمثــل ١٤.٨ من عدد المترددين على عيادات الطب النفسي هذا فضــلاً عمن يتحرجون من زيارة الأطباء النفسيين فيكون القلق بصــورة أمراض أخرى تعاودهم بين فترة وأخرى رغم المعالجة لها كقرحــة المعدة والقولون والإمساك وزيادة الأحمــاض والنوبــات القلبيــة

وارتفاع ضغط الدم والربو...إلخ.

لذا.. آثرت أن أفيد أخواتي الحبيبات بما جمعته عن هذا العارض النفسي.. لأكفيهن مؤنة البحث في تفاصيله وأرشدهن لعلاجه كما بحثت.. أسأل الله تعالى أن ينفعنا جميعاً.. ويرزقنا الصواب.. في ما قدمنا.. والإخلاص فيه.

****

معنى القلق

لو سألت كل فتاة عن معنى القلق لأجابت كل واحدة بحسب ما يقلقها فقد تقول واحدة : (إنه الاضطراب الذي ينتابني عند التفكير بالمستقبل) وقد تقول أخرى : (هو الإحساس بالفشل عند القيام بعمل ما) وكل هذه الإجابات صحيحة وتنحدر من التعريف النفسي للقلق بأنه : (سلسلة من الأفكار والتخيلات والهواجس السلبية التي تقتحم العقل الواعي بطريقة لا سلطان له عليها فتسبب تلك الأفكار اضطرابات نفسية وجسمية معا).

***

أنواع من القلق

١- قلق طبيعي:

وهو قلق طبيعي مؤقت خارج عن إرادة الإنسان مثل: (انتظار الأم لابنها وقلقها عليه إذا تأخر فإذا حضر زال القلق أو انتظار الطالبة لنتيجة الامتحان وعند تسلمها النتيجة يزول القلق) فهو إذن

قلق سويّ طبيعي ولا يعتبر مرضاً.

٢- قلق مرضي سلبي:

وهو مدار حديثنا وتعريفه باختصار : (التفكير بالمستقبل بشعور مضطرب ونظرة سلبية).

وهو كذلك الإحساس الذي ينتاب الفرد عندما يقوم بعمل ما.. فيتساءل: ماذا لو فشلت..؟ ماذا لو رفض الآخرون ما أقوم به..؟

***

والقلق المرضي.. هذا ليس محصوراً.. على النساء فقط.. بل حتى الرجال وليس على أمة معينة بل على جميع الأمم.. وكما ستثبت لنا الإحصائيات لاحقاً فإن.. الأمة الإسلامية بفضل الله ومنته.. أقل الأمم إصابة به.. لماذا..؟

- لأنها.. أمة موحدة.. مؤمنة بالله ﴿**وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ**﴾ [التغابن:١١].

- لأنها أمة.. تصل ربها في اليوم خمس مرات فيهديها الصراط المستقيم.. وما سميت الصلاة صلاة.. إلا لأنها صلة بين العبد وربه.

- لأنها.. أمة.. تشرفت بكلام الله تقرأه ليلاً ونهاراً.. ففيه الشفاء لما في الصدور..!

- لأنها أمة.. تذكر الله قياما وقعودا.. ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**﴾ [الرعد:٢٨].

- لأنها أمة.. تلجأ لله وتدعوه في السراء والضراء وفي الخوف والأمن..!

- أعلمت الآن يا حبيبة.. لماذا... أمتنا أقل الأمم إصابة بالقلق..!

- أتظنين.. أن فتاة أوروبية... لا تصاب بالخوف والقلق لأنها تعيش بحرية.. كما تزعم..؟؟!

.. لا وربي..

فالشعب الأوروبي هو الأكثر إصابة بالقلق.

تأملي معي هذه الإحصائيات:

يقول التقرير الصادر عن المعهد القومي للصحة النفسية بأمريكا.. بعد أحداث ١١ سبتمبر وحرب العراق.. إن حوالي ٢٦ مليون من سكان أمريكا يعانون من اضطرابات القلق.. وأن النساء أكثر إصابة به لماذا؟ لأن المرأة هناك تصطدم بعراقيل أثناء عملها كما أوضح التقرير.. وهذه العراقيل تقودها للقلق خاصة وأنها تعمل في أجواء مختلطة مع الرجل..! سبحان الله.. تزعم الدول الغربية أن حرية المرأة بالعمل المختلط مع الرجل وهم يعلمون النتيجة من ذلك ومع هذا ينادون باختلاط المرأة العربية مع الرجال في العمل... لماذا..؟!!!

لتنزع المرأة المسلمة حجاها وتختلط بالرجل فتتوالى عليها النكبات من الفساد الأخلاقي والفكري.. ثم ينتهي بها الطريق إلى

(فخ القلق والتوتر) وهذا ما تطمح له فعلاً.. وترغب في تحقيقه..!

ثم تعالي معي إلى إحصائية منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠٠٤..

تقول: إن ٧٠.٥%.. إلى ٨٠.١% من نساء دول الاتحاد الأوروبي مصابات بالقلق. وإن ٨٠.١% من نساء أمريكا مصابات بالقلق..

أيتها الغالية: لا تغتري بنداءات الغرب وحرصهم على المرأة العربية فلو كان بيدهم العلاج لداووا نساءهم اللاتي حصلن على الدرجة الأولى في الإصابة بالقلق..!

وقد صدق الله يوم قال: ﴿**وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا**﴾ [طه:١٢٤].

أما دول الشرق الأوسط فهل تتوقعين نسبة المصابات بالقلق..؟!

إنها تتراوح ما بين ٥/-٧% فقط فهل أدركت الفرق يا حبيبة..!

وما ذلك إلا مصداق.. لقول الله تعالى:

﴿**فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى**﴾ [طه:١٢٣] فلا.. تقلقي.. يا عزيزتي.. مادمت على طريق الهدى.

وهذا لا يعني يا حبيبة.. أن من تصاب بالقلق بأنها ضالة؛ لأن الحياة كبد وعناء.. ﴿**لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ**﴾ [البلد:٤] فما على وجه الأرض من مؤمن ولا كافر إلا ويشكو علة تقلقه. أو

سقما يؤرقه.. ولكن المؤمن يصبر ويصابر.. ويحتسب ما يصيبه عند الله. ﴿**فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ**﴾ [النساء: ١٠٤].

أيتها الحبيبة.. يا من أصبت بالقلق.. تذكري قول الرسول ﷺ : «**ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه**» [متفق عليه] والوصب هو المرض.

فأبشري.. بالأجر.. ثواباً للصبر.. ولا تقلقي.. غاليتي.. بعد هذه البشارة.. ونحن عبر هذه الصفحات.. سنتحدث عن العلاج بإذن الله.. ولكن قبل ذلك سنطرح أعراضه لتتأكدي هل أنت فعلاً مصابة بالقلق..؟ ثم نأتي لأسبابه.. ومستوياته.. ثم علاجه لنصل وإياك إلى بر الأمان بإذن الله تعالى.

أعراض القلق المرضي

اتفق الأطباء أن للقلق أعراضاً معينة منها:

١- الشعور بالخوف. (كالخوف من ركوب المصعد أو الكلام أمام الجماهير أو الخوف من الأماكن العالية أو الضيقة أو من مشاهدة الجراثيم والدماء..).

٢- العصبية لأتفه الأسباب.

٣- التشاؤم وسوء الظن.

٤- تغير المزاج وتقلبه (هادئ ثم حاد منبسط ثم منطوي.. وهكذا..).

٥- النسيان واضطراب التفكير وعدم التركيز.

٦- ضعف التحصيل الدراسي.

٧- اضطرابات النوم : (الأرق-الكوابيس).

٨- اضطرابات الأكل: (التجشؤ-التقيؤ- فقدان الشهية) أو الشراهة...).

٩- انشغال الأطراف بكثرة الحركة.

(كاللعب في الشعر أو تقطيعه).

١٠- (الصداع).

١١- اضطرابات الجهاز التنفسي.

١٢- انتقاد النفس وعدم الثقة بها.

١٣- عدم الاستقرار في المكان الواحد لفترة طويلة.

١٤- شد وتوتر في العضلات في أماكن مختلفة من الجسم. (خاصة : أسفل الظهر والرقبة والأكتاف).

***

أسبابه:

١- الشعور بالضعف والعجز:

فالقلق يصيب الشخصيات الضعيفة الهشة أكثر من الشخصيات القوية؛ لذا فنجد النساء أكثر إصابة به من الرجال وكذلك المراهقين أكثر من الكبار.

٢- التنشئة الاجتماعية السيئة:

كمن تعيش مع أب منحرف، أو تتعرض لصدمة مؤلمة أو عقاب صارم في طفولتها.

كما أن التدليل المفرط والقسوة المفرطة تنشئان شخصية ازدواجية سرعان ما تتعرض للقلق.

٣- الحرمان:

كالحرمان من أحد الوالدين أو كلاهما؛ نتيجة وفاة أو انفصال أو الحرمان العاطفي حين لا تشبع عاطفة الطفل بالحب والحنان أو الحرمان من التقدير والاحترام سواء في الأسرة أو المجتمع.

٤- الفشل والإحباط:

عندما تفشل الفتاة في الحياة الزوجية أو الدراسية أو العملية فتصاب بالإحباط.

٥- الشعور بالنقص:

عندما تفتقد لبعض المعطيات : الأخلاقية أو الجسمية أو الأسرية، أو المركز الاجتماعي أو بعض المهارات الخاصة، أو تصاب بعاهة أو إعاقة معينة.

٦- التقصير:

الشخص المقصر في أداء حقوقه سواء الأسرية أو الاجتماعية أو الدراسية أو الوظيفية، أو كان مقصراً في طاعته وعبادته؛ يتعرض للقلق حتماً وهكذا يكن حال الفتاة المقصرة عرضة للقلق والتوتر.

٧- طلب الكمال:

قد تحرص الفتاة أحياناً لبلوغ الكمال في كل شيء وهذا من المحال؛ لأن الكمال لله وحده تعالى فإذا عجزت عن تحقيقه أصيبت بالتوتر والإحباط والقلق، وربما يقودها لحسد الآخرين على نعمهم التي تفتقدها والعياذ بالله.

٨- الخوف من التغيير واتخاذ القرار:

إذ تميل لروتين معين لا تغيره كما تخشى خوض تجارب معينة مثل : الاختبارات أو الدخول مع المجتمعات الجديدة والذي يميل للخوف لا يجيد اتخاذ القرار فتأخذه الحيرة كل مأخذ ويبقى مرهوناً لآراء الآخرين وقراراتهم. لذلك يكون معرضاً للقلق.

٩- تهويل أو تهوين الأمور:

فترى الأحداث والمواقف البسيطة مشاكل كبيرة وعظيمة فتهولها وكما يقال (يجعل من الحبة قبة).

أو بالعكس تماماً تستصغر الأمور الكبيرة والمهمة وتتجاهل عظمتها وأهميتها.

١٠- رفض الإيجابيات:

إذا مدح إنسان فعلها أو مظهرها، رفضت رأيه ورأت مديحه مجاملة، وإذا استعظم الناس إنجازاتها وأعمالها استصغرتها واحتقرتها، واعتقدت مسايرتهم لها وكل هذا من الوسواس الخناس.

١١- الشعور بالرفض:

من أهم أسباب القلق هذا الإحساس المؤلم. فتشعر الفتاة بكره من حولها لها، أو نبذهم واحتقارهم إياها مما يجعلها معرضة للقلق

والتوتر.

١٢- السبب الفسيولوجي:

التركيب الفسيولوجي للمرأة يبدو مـؤهلاً للتعـرض للقلـق فاضطرابات (الهرمونات) قبل الطمث وبعد الولادة تصيب النسـاء بالقلق.

١٣- أسباب وراثية:

للعامل الوراثي دور في ظهور القلق بعد إرادة الله تعالى. إذ إن ١٥% من المصابين بالقلق لديهم آباء أو إخوة مصابون بذلك.

وفي التوائم المتشابهة ٥٠% من المصابين بالقلق يكون توائمهم مصابين أيضاً.

١٤- الفراغ:

تأملي الإناء إذا كان فارغا.. لا يستخدم.. فإن الغبار سيملؤه حتماً..!

وكذلك شأن القلب.. إذا ظل فارغاً لم يملأ بشـاغل.. فإنـه سيمتلئ بالأفكار المقلقة والخواطر السلبية..

ومن أطرف أسباب القلق التي قرأتها (النيولوك).

يقول: يعتبر (النيولوك) لحواء أو الوجه الجديد الذي ترغب أن تظهر به أحد الأسباب الرئيسية لقلق حـواء في القـرن الحـادي والعشرين فهل سيبدو هذا الوجه الجديد مقبولا أم لا.. ؟!!).

مستويات القلق

تتفاوت درجات القلق من شخص لآخر فهو على مستويات:

١- المستوى البسيط:

وهو نوع من الهم والضيق أو العصبية، تصيب كل الناس عند وقوع ما يستدعي القلق.

٢- المستوى المتوسط:

وهو توتر وخوف متفاوت الاستمرار والشدة، وهذا الخوف إما من خطر قادم وشيك الوقوع، أو من أمر غير معروف تماماً.

٣- المستوى الشديد:

وهو الشعور بالتهديد وعدم الاستقرار من أسباب مجهولة لا يعرفها.

وبذلك يصل إلى مرحلة المرض النفسي والوسواس، أو يخضع لفكرة ملحة مثل الموت أو المرض أو الإصابة (بالعصاب القهري كغسل اليدين المبالغ فيه) وهذا النوع من القلق، يحرم الإنسان من التوافق الاجتماعي السليم، ويعطل قدراته ويشل تفكيره.

فيصل إلى درجة الشعور بالعجز، ويحتاج حينها إلى علاج نفسي و عقاقير طبية مهدئة.

***

علاج القلق

لعلاج القلق استراتيجية خاصة عند الأطباء وقد يلجؤون

خلالها إلى العلاج بالمهدئات، وهنا نود أن نؤكد أن للمهدئات آثارا جانبية قد تزيد الحالات سوءًا؛ لذلك فإن المنهج الحديث يقوم على العلاج الذاتي أولًا ومحاولة ذلك مراراً وتكراراً قبـــل اللجـــوء إلى المهدئات كوسيلة مضمونة للسيطرة على القلق..؛ لذلك يا فتاتنـــا الرائعة أنصحك بالعلاج الذاتي الذي سطرته لك عبر هذه الرسالة.. قبل أن تلجئي للمهدئات الطبية.

والعلاج الذاتي يكون عن طريق:

أولاً: الاستقامة على شرع الله والإخلاص بالعبادة له

فالاستقامة والإخلاص تبعثان الأمن والاستقرار النفسي:

نعم يا عزيزتي الاستقامة على الدين تبعث الأمـــن في نفســـك (الأمن الفكري الروحي الجسدي).. فكلما كان الإنسان موحـــداً مخلصاً لله منيباً إليه كان أكثر راحة وسعادة وكلما كان بعيداً عـــن الله كان أكثر ضلالاً وحيرة وخوفاً وتردداً..!

تأملي هذه الدلائل:

قال تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَـــوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**﴾ [الأحقاف:١٣].

- سئل الخليل بن أحمد: ما الإيمان؟ قال : هو الطمأنينة. ولأن العبد إذا آمن أمنه الله وصار في أمانه قال -عز وجل- : ﴿**الَّـــذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ**﴾ [الأنعام:٨٢].

- يقول الشيخ الدكتور محمد سعيد رمضان البوطي في سياق

خطبته (مثل المؤمن وغير المؤمن) (وكلمة ﴿**أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ**﴾ فيها حصر كما يقول علماء العربية أي : أولئك لا غيرهم لهم الأمن في الحياة الدنيا وفي الآخرة، وهم مهتدون) إلى أن قال: (أما التائه عن الله البعيد عن معرفة الله الذي لا يصغي بســمعه إلى خطــاب الله سبحانه وتعالى، فإن معارفه مهما تراكمت في عقله تزجه في مزيد من الاستيحاش ومن القلق والاضطراب تجاه هذا الكون، ولابد أن تنقله معارفه المبتورة عن مصادرها من وحشـــة إلى وحشـــة إلى وحشة) انتهى.

فعليك غاليتي.. بالاستقامة على شرع الله وإخلاص العبادة له سبحانه حتى تكونين في منأى عن القلق ما حييت.

***

ثانيا: حافظي على الصلاة في وقتها

إن محافظتك على الصلاة في وقتها مع الخشوع في أدائها؛ حتما ستحفظك من الهم والكدر..!

فالصلاة عبادة عظيمة جمعت بين الذكر والدعاء وقراءة القرآن ويسبقهما الوضوء الذي يطهر الإنسان من الذنوب لــذلك كــان فضلها عظيماً.

وقد أوجبها الله تعالى على المسلمين وجعل عاقبتها الفــلاح في الدنيا والآخرة قال تعالى: ﴿**قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِــي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ**﴾ [المؤمنون:٢،١].

(الطهارة)

فقطرات الماء التي تداعب جسدك وتخالج أعضاءك..تبعث فيها الطهر والنور..!

وتنفح في قلبك السكينة والطمأنينة..!

حقاً.. ما أروع انسياب الماء وهو يروي عطش أجسادنا للوضوء..!

وما أعظم الصلاة التي تتحقق فيها ثنائية الطهارة طهارة الروح وطهارة الجسد فهي لا تتم إلا بقلب طاهر وجسد طاهر وثياب طاهر ومكان طاهر.

(تهذيب الأخلاق)

ومن آثارها.. تهذيب الأخلاق والسمو بالنفس عن سفاسف الأمور والبعد عن المعاصي والمنكرات ﴿**إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ**﴾ [العنكبوت:٤٥].

(راحة البال)

لا تنزعجي أكثر فقط... صلي. ويهدأ بالك ويسكن فقد كان الرسول ﷺ يقول لبلال: «**يا بلال أقم الصلاة : أرحنا بها**».

(مدفعة للشرور والنقم)..!

لا تعجبي... يا صديقتي..!

فقط.. صلي بخشوع وطمأنينة وإخلاص.. ولا تغتمي..!

فالصلاة سبب لدفع الشرور والنقم يقول ابن القيم : (ما ابتلي رجلان بعاهة أو داء أو محنة أو بلية إلا كان حظ المصلي منها أقل وعاقبته أسلم) [زاد المعاد].

(الملاذ.. والملجأ)

هل يزعجك.. أمر ما..!؟

هل ضايقك.. حديث مفاجئ..؟!

لا تقلقي.. يا حبيبة.. ما عليك إلا.. أن تصلي ركعتين فقط. أسوة بالرسول ﷺ الذي «**كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة**» [رواه أحمد والترمذي].

(نشاط..وحيوية)

من الصلاة.. تستمدين طاقتك ونشاطك وحيويتك.. بفضل الله فضلاً عن الثواب الذي تناليه والسكينة والطمأنينة والسعادة التي تملأ قلبك وروحك عند أدائها.
يقول ألكسس كاريل : (إن الصلاة هي أقوى شكل من أشكال الطاقة التي يمكن للإنسان أن يولدها).

وهذا بعض من اعترافات العلماء الأوروبيين بأثر الصلاة على الإنسان.

(بوح تنفيس)

لا.. تشكي قلقك لأحد..!

لا تبوحي.. وتشكي كثيراً..!

سيملك.. الآخرون.. ستملين أنت.. ستصرفين وقتك.. بالشكاية لمخلوق لا يملك نفع نفسه..!

وفي الصلاة تبثين همومك لله وحده فقد يكون لديك همّا خاصًا لا تستطيعين البوح به لأقرب قريب أو حتى طبيب نفسي وبسجودك ستبوحين لله بكل ما يقلق قلبك ويعكر صفو حياتك.

أنت.. تبوحين لأعظم ما بالكون.

.. الله.. الكريم.. الوهاب.. الحليم.. الرزاق.. أنت.. قريبة.. منه سبحانه وتعالى.

فأقرب ما يكون العبد لله وهو ساجد، لاسيما في الثلث الأخير من الليل.

إنه فرح.. بقربك.. ويغضب.. لبعدك.!

فكوني قريبة منه..، لتنالي فضلي الدنيا والآخرة..!

(صحة)

- إن للسجود في الصلاة الإسلامية أثرًا حسنًا في الأوعية الدماغية [Brain Vessels] ومهمًا جدًا لوظائف الدماغ، وبالتالي يتقي المصلي بسجوده الكثير، مما يعتري غيره من الاضطرابات العصبية الخطيرة التي تحدث نتيجة اضطرابات هذه الأوعية مثل : انسدادها أو تمزقها.

وتحصى حركات الرأس المفاجئة في كل ركعة من ركعات الصلاة بست مرات أي إنها تتكرر [١٠٢] مرة في الصلوات

المفروضة يومياً ناهيك عن صلوات السنن والنوافل وبالتالي تكـــون حركات الأوعية الدماغية – من انقباض وانبساط – كثيرة فيؤدي هذا إلى مرونتها وتقوية جدرالها، وبالتالي ينجـــو المصـــلي مـــن احتمالات تمزق أو نزيف هذه الأوعية الدموية.

فسبحان الله العليم الحكيم.. الذي ما فرض لعباده من فرض إلا وفيه النفع لدنياه وآخره.

***

ثالثاً: عليك بقراءة القرآن الكريم

كم نحن في أعلى مراتب الشرف الدنيوية..!

أتعلمين لماذا..؟؟!

لأن الله الخالق.. العظيم.. يخاطبنا..!

وفي خطابه – جل شأنه – شفاء لما في صدورنا.

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ﴾ [يونس:٥٧].

وقد أجريت دراسة عن كيفية تنشيط جهاز المناعة في الجســـم للتخلص من أخطر الأمراض المستعصية والمزمنة فثبت أن ٧٩% ممن أجريت عليهم تجربة سماع القرآن الكريم – سواء كانوا مسلمين أو غير مسلمين، يعرفون العربية أو لا يعرفونهـــا – ظهـــرت علـــيهم تغيرات وظيفية، تدل على تخفيف درجة التوتر العصبي التلقائي.

وقد أجريت الدراسة ٢١٠مرة على متطوعين أصحاء أعمارهم

بين ١٧-٤٠سنة خلال ٤٢ جلسة فكانت النتائج إيجابية؛ نظراً لأثر القرآن على التوتر بنسبة ٦٥% وهذا الأثر المهدئ له تأثير علاجي، حيث يرفع كفاءة الجهاز المناعي ويزيد من تكوين الأجسام المضادة في الدم.

وصدق الله يوم قال: ﴿**وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ**﴾ [الإسراء:٨٢].

ليس هذا فحسب.. بل وفي قراءته ثواب عظيم.. فكم نحن محظوظون..حقاً..!

عزيزتي.. اقرئي القرآن رجاء الشفاء وطلبا للأجر: (عن عبد الله بن مسعود ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ : «**من قرأ حرفا من كتاب الله فله به حسنة والحسنة بعشر أمثالها لا أقول ألم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف**»[رواه الترمذي].

أبعد هذا نهجر.. القرآن يا صديقتي؟!! لا..بإذن الله..!

سأحرص وإياك من الهجر بجميع صوره.. هجر سماعه والإيمان به والإصغاء إليه.

هجر العمل به والوقوف عند حلاله وحرامه وإن قرأناه وآمنا به.

هجر تحكيمه والتحاكم إليه في أصول الدين وفروعه.
هجر تدبره وتفهمه ومعرفة ما أراد قارئه منه.

هجر الاستشفاء والتداوي به في جميع أمراض القلوب وأدوائها

فلا نطلب الشفاء من دائنا منه ونهجر التداوي به.

***

رابعا: رطبي لسانك بذكر الله

غاليتي.. إن لذكر الله أثرًا عجيبًا على القلب إذ يطمئن ويسكن وتزول الوحشة والغمة عنه.

قال تعالى: ﴿**أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُـــوبُ**﴾ [الرعـــد:٢٨]
يقول أبو الدرداء: (لكل شيء جلاء وإن جلاء القلوب بذكر الله - عز وجل).

والذكر من أيسر العبادات وأعظمها ثواباً ففيها دفع الهمـــوم والغموم والقرب من الحي القيوم.

وقد ذكر ابن القيم – رحمه الله تعالى – أن في الذكر أكثر من مائة فائدة منها: (أنه يزيل الهم والغم عن القلب ويجلـــب الفـــرح والسرور والبسط).

ولا تنسي يا حبيبة: الأوراد اليومية وأذكار الصباح والمســـاء فإنها حصن منيع للمسلم بإذن الله تعالى. حفظه بمشيئته مـــن كـــل سوء أو أذى وهي العلاج له بعد وقوعه.

وقد صنف العلماء في الأذكار كتباً كثيرة ومن أفضلها كتاب (الأذكار) للإمام النووي.

واحفظي هذا الدعاء الوارد لدفع الهم والحزن عن عبد الله بـــن مسعود قال : قال رسول الله ﷺ : «**ما أصاب عبداً هم ولا حزن**

فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ماض في حكمك عدل في قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرته في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي. إلا أذهب الله همه وغمه وأبدله مكانه فرحاً» قالوا: يا رسول الله أفلا نتعلمهن ؟ قال: «**بلى ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن**».

وأكثري يا عزيزتي.. من الصلاة على النبي الكريم محمد ﷺ يفرج الله همك ويحيي قلبك ويمحي سيئاتك ويقربك من نبيك يوم القيامة.

روى مسلم عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : «**من صلى علي صلاة واحدة صلى الله عليه عشرا**» [رواه مسلم].

واحذري من ترك الصلاة على النبي ﷺ عمداً:

عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال : «**رغم أنف رجل ذكرت عنده فلم يصل علي**». حديث صحيح: صحيح الترمذي ورغم أنف: يعني لصق بالتراب ذلا وهواناً.

وإليك صفة الصلاة على النبي ﷺ هناك صيغ للصلاة على النبي ﷺ صحيحة ومنها : ما رواه الشيخان عن كعب بن عجرة قال : خرج علينا النبي ﷺ فقلنا: يا رسول الله قد علمنا كيف نسلم عليك فكيف نصلي عليك؟ قال: قولوا : «**اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد**

اللهم بارك على محمد وعلي آل محمد كما باركت على إبراهيم إنك حميد مجيد» [رواه البخاري ومسلم].

***

خامساً : التوبة والاستغفار

النفس التي تضل عن الطريق المستقيم تظل في حيرة وضيق واضطراب وخوف ﴿**وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا**﴾ [طه:١٢٤] فإذا تاب العبد واستغفر زال همه وقلقه وامتلأ فؤاده سكينة وطمأنينة.

فلا ترددي حبيبتي عن التوبة مهما بلغت من الذنوب والخطايا يقول الإمام السيوطي في الدر المنثور : ومن أعطى الاستغفار لم يمنع المغفرة قال الله تعالى: ﴿**اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا**﴾ [نوح:١٠]انتهى.

والله تعالى يخاطب التائب بألطف الكلمات وأرق العبارات يقول سبحانه : ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ**﴾ [الزمر:٥٣].

يقول الشافعي –رحمه الله–:

إن كنت تغدو في الذنوب جليداً

وتخاف في يوم المعاد وعيداً

فقد أتاك من المهيمن عفوه

وأفاض من نعم عليك
لا تيأسن من لطف ربك في الحشا
في بطن أمك مضغة و وليداً
لو شاء أن تصلى جهنم خالداً
ما كان ألهم قلبك التوحيدا

وقد ثبت نجاح هذه الطريقة الإيمانية (التوبة) في التخلص نهائياً من القلق لعدة أسباب:

أولًا: إنه ثبت أن في فطرة الإنسان فراغاً.. لا يملؤه علم ولا ثقافة ولا فلسفة.. وما يملؤه إلا الإيمان بالله والثقة به والاستقامة على شرعه وأن في القلب وحشة لا يزيلها إلا الأنس بالله.

ثانيًا: إن التدين يجعل الإنسان يشعر بالرضا والسكينة والأمن والاستقرار النفسي.

أما التفسير العلمي لعلاج القلق عن طريق التوبة:

إن التوبة تفتح باب الأمل للإنسان في تطهير نفسه من الآثام والذنوب فينظر للحياة بوجه متفائل مشرق.

كما أن التوبة تحرر النفس من الشعور بتحقير الذات، وتدفع الإنسان لتقبل نفسه بعد أن تغير تغيراً فعليا.

فضلا عن أنها تبعث الثقة بالنفس والأمن والسكينة.

شروط التوبة:

١- الإقلاع عن الذنب.

٢- العزم على عدم العودة.

٣- الندم على ما فات.

٤- أن تكون قبل بلوغ الروح الحلقوم وقبل طلوع الشمس من مغربها قال تعالى: ﴿**وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ أُولَئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا**﴾ [النساء:١٨]، وقال النبي ﷺ : «**من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه**» [رواه مسلم] من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

٥- وإن كان الذنب حقاً لآدمي أعاده له أو تحلله منه.

فمتى توافرت هذه الشروط فالتوبة مقبولة إن شاء الله تعالى، قال تعالى : ﴿**إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا**﴾[الفرقان:٧٠].

أيتها الغالية.. أكثري من الاستغفار؛ ففيه الفرج والرزق. تأملي هذا الموقف العجيب الذي ذكره أبو نعيم في الحلية من طريق مالك بن أنس عن جعفر بن محمد بن علي بن الحسين قال — لما قال له سفيان الثوري رضي الله عنه : لا أقوم حتى تحدثني — قال جعفر رضي الله عنه : أما إني أحدثك وما كثرة الحديث بخير لك يا سفيان إذا أنعم الله عليك بنعمة فأحببت بقاءها ودوامها فأكثر من الحمد والشكر عليها. فإن

الله تعالى قال في كتابه: ﴿**لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ**﴾وإذا استبطأت الرزق فأكثر من الاستغفار، فإن الله قال في كتابه: ﴿**فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا**﴾يا سفيان: إذا أحزنك أمر من سلطان أو غيره، فأكثر من لا حول ولا قوة إلا بالله فإنها مفتاح الفرج وكنز من كنوز الجنة).

لا إله إلا الله.. ما أكرم الله سبحانه كلمات بسيطة لا تأخذ من وقتك شيئا.. ولها تلك الآثار العجيبة.. فاستغفري الله في كل حال.. في عملك.. في ذهابك في إيابك.. وأكثري من ذلك.. يزول همك وقلقك ويفرج غمك وضيقك ويسرع إليك رزقك.

***

سادساً : اصبري..!

الحبيبة: إن الصبر... قوة من قوى الإرادة.. فهو عصمة للقلب من الاضطراب والنفس من التوتر والقلق.

اصبري.. فثواب الصابر عند الله لا حدود له..

﴿**إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ**﴾[الزمر-١٠].

قال قتادة ﷺ : لا والله ما هناك مكيال ولا ميزان.

اصبري على المصائب.. فإن الله تعالى صلى على الصابرين على المصائب وأثابهم برحمة منه ووصفهم بالمهتدين قال تعالى : ﴿**الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ**

صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾[البقرة:١٥٦-١٥٧].

اصبري... لتنالين محبة الله تعالى، فإنه سبحانه يحب الصابرين قال -جل وعلا- : ﴿**وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ**﴾[آل عمران:١٤٦].

اصبري.. فالصبر يعد الإنسان على ضبط نفسه من الاندفاع نحو الغضب الذي يصيبه بالتوتر والقلق. وبالتالي يستطيع تحمل النتائج أيا كانت.

وهو ليس من أنواع السلبية كما يعتقد البعض بل هو سمة نفسية يتميز بها الإنسان للتغلب على ضغوط الحياة؛ ليكون أكثر توافقا مع نفسه وانسجاما مع متغيرات الحياة وأكثر تمتعاً بالصحة النفسية.

اصبري.. على الناس.. لكي تنسجمي وتتوافقي مع مجتمعك الذي يختلف أفراده في سلوكهم ونشاطهم وثقافاتهم لابد لك من الصبر حتى تنجحي في التعامل معهم فالله تعالى يقول: ﴿**وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا**﴾[الفرقان:٢٠] وأخرج ابن أبي حاتم عن عكرمة ﴿**وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً**﴾قال : هو التفاضل في الدنيا والقدرة والقهر.

اصبري.. وتألمي.. ولا تعجبي.. فالإمام ابن القيم -رحمه الله- .. أعطي حلًا لهذه المفارقة فقال: «والصواب أنه لا تناقض بينهما وإن جد التألم وكراهة النفس له لا ينافي الرضا كرضا المريض بشرب الدواء الكريه، ورضا الصائم في اليوم الشديد الحر بما يناله

من ألم الجوع والظمأ، ورضى المجاهد بما يحصل له في سبيل الله من ألم الجراح وغيره»[مدارج السالكين الجزء الثاني ابن القيم الجوزية].

واعلمي يا حبيبة.. أن التصبر لا يكون إلا بالله وحده وليس بفلان أو فلانه من الناس قال -جل وعلا-: ﴿**وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ**﴾ [النحل:١٢٧].

فتاتنا الغالية: تسلحي بالصبر في هذه الحياة حتى تجتازي المحن بنجاح فإن الفتاة الصابرة لا تعطي للقلق مجالاً أن يجتاحها لأنها صابرة محتسبة مصيبتها عند الله لا تتذمر أو تتسخط من قضاء الله.

يا عزيزة.. تذكري صبر أنبيائنا -عليهم السلام- : أيوب على المرض، ويعقوب على فراق يوسف، ومحمد على أذى قومه،... ثم تأملي كيف عافى الله أيوب، ورد يوسف على يعقوب، ونصر محمدًا ﷺ.

فليكن لك من قصصهم عبرة وسلوى.. ! تأملي.. التفسير العلمي لعلاج القلق عن طريق الصبر : إن الإنسان إذا وقع في محنة وكان صابراً، فإنه يضبط انفعالاته من الهيجان، ويتحكم في عواطفه؛ فلا يغضب أثناء علاقاته الإنسانية، أو يندفع نحو الطيش والخوف فيكون بذلك بعيداً عن محكات القلق.

قيل في الصبر:

إني رأيت وفي الأيام تجربة
للصبر عاقبة محمودة الأثر
وقل من جد في شيء يطالبه

واستصـــحب الصـــبر إلا فـــاز بـــالظفر

***

سابعاً : لا تبكي على ما فات، واستعدي لما هو آت

كثيراً ما نتجزع ونتسخط على ما حصل لنا مـــن أحـــداث ومواقف في الماضي، ولو آمنا حقيقة بالقضاء والقـــدر، وســـلمنا أمورنا لله، ورضينا بما يقدره لنا في الحياة لما كنا رهن التفكير المقلق بالماضي.

واعلمي.. عزيزتي.. أن الاشتغال بالماضي والتفكير بأحداثـــه ضرب من العبث.

تأملي علاج الشيخ عبد الرحمن بن سعدي -رحمه الله- للقلق إذ يقول : (ومما يدفع به الهم والقلق اجتماع الفكـــر كلـــه علـــى الاهتمام بعمل اليوم الحاضر وقطعـــه عـــن الاهتمـــام في الوقـــت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي؛ ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهم والحزن فلا ينفع الحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردهـــا ولا استدراكها، وقد يضر الهم الذي يحدث بسبب الخـــوف مـــن المستقبل، فعلى العبد أن يكون ابن يومه يجمع جده واجتـــهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر، فإن جمع القلب على ذلـــك يوجـــب تكميل الأعمال ويتسلى به العبد عن الهم والحزن).

يا صديقة: إن العاقل من استفاد من الماضي وأخذ من أحداثـــه العظة والعبرة فكانت له درساً ولأيامه اللاحقة. يقول شكســـبير: (الرجل العاقل لا يندب خسارته بل يبحث عن طريقة يتجنب بهـــا

الخسارة من جديد).

عزيزتي: كثير منا إذا أصيب بمصيبة قال: (لو أنني فعلت كـذا وكذا).

وقد نهانا رسولنا الكريم ﷺ عن ذلك إذ يقول : «**وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا لكان كذا وكذا ولكـن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن** (لو) **تفتح عمل الشيطان**» [رواه مسلم].

الرائعة.. إن مجرد السؤال (ما ذا لو؟؟) يثير القلق والتوتر دائما فماذا تفيد (لو) بأمر فات ولا يمكن إعادته لذلك استبدلها بقـول ماذا يهم..؟..قدر الله وما شاء فعل..!، (ماذا يهم.. سأنجح لاحقاً وأستفيد من أخطائي..!).

إنها طريقة ماذا يهم..؟ التي تجعلك تتغلبين على نقـص الثقـة بالنفس وتكسبك مهارات حل المشاكل، واتخاذ القرار، ونسـيان الماضي. وكما أننا ننصحك بالابتعاد عن التفكير بالماضي فإننا أيضا نقول لك:

لا تفرطي في التفكير بالمستقبل...؛ لأن المستقبل في علم الغيب ولنترك القادم لتقدير الله تعالى، قدر لنا كل شيء ونحن في بطـون أمهاتنا يقول كارنيجي : (أغلق الأبواب على الماضـي والمسـتقبل وعش في حدود يومك).

يقول الشافعي -رحمه الله-:

إذا أصبحت عندي قوت يومي

فخـــــل الهـــــم عـــــني يـــــا ســـــعيد
ولا تخطـــــر همـــــوم غـــــدٍ ببـــــالي
فـــــإن غـــــدا لـــــه رزق جديـــــد
أســـــــلم إن أراد الله أمـــــــــــراً
فـــــأترك مـــــا أريـــــد لمـــــا يريـــــد
ومـــــا لإرادتي وجـــــه إذا مـــــا
أراد الله لي مـــــــــا لا أريـــــــــد

***

ثامناً: املئي فراغك بما يفيدك

إن وجود الفراغ في حياتك بشكل دائم حتما سيخلق القلـــق في نفسك..!

فالعقل إذا كان في فراغ امتلأ بـــالتفكير الســـلبي، والخـــواطر المزعجة مما جعله فريسة للقلق.

لذلك.. أنصحك ونفسي يا حبيبة... بالاشتغال بالمفيد النافع فذلك أنجح علاج لطرد الهم والقلق..

تأملي علاج الشيخ عبد الرحمن بن سعدي -رحمه الله تعالى- للقلق إذ يقول: (ومن أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب واشتغال القلب ببعض المكدرات : الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة. فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمـــر الذي أقلقه. وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهـــم

والغم ففرحت نفسه وازداد نشاطه) إلى أن قال: فكم من إنسان ابتُليَ بالقلق وملازمة الأكدار فحلت به الأمراض المتنوعة فصار دواؤه الناجح (نسيانه للسبب الذي كدره وأقلقه، واشتغاله بعمل من مهماته)...

واعلمي أن الفراغ نعمة من الله تعالى على العبد، متى ما اشتغل بالنافع والصالح يقول الرسول ﷺ : «**نعمتان مغبون فيهما من الناس الصحة والفراغ**» [رواه البخاري].

وفي الفراغ فساد كبير متى ما سكن إليه مفرط التفكير معدم النشاط: يقول أبو العتاهية:

إن الشباب والفراغ والجدة
مفسدة للمرء أي مفسدة!

لذا كان السف الصالح يحرصون على أوقاتهم:

يروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال : إني لأكره أن أرى أحدكم سبهللاً (أي فارغاً) لا في عمل دنيا ولا في عمل آخرة).

ويروى عنه رضي الله عنه أيضا أنه قال لأحدهم: (يا هذا إن الله قد خلق الأيدي لتعمل فإذا لم تجد في طاعة عملاً التمست في المعصية أعمالاً).

ويقول الحسن البصري -رحمه الله- : أدركت أقواماً كانوا على أوقاتهم أشد منكم حرصاً على دراهمكم ودنانيركم!.

العزيزة.. اعلمي أن القلب إذا ملئ بالإيمان والطاعة، وحب الله

تعالى ورسوله ﷺ و لم يجد الهوى والزيغ والضلال فراغاً فيه ليملئه.

واعلمي.. أن النفس إذا لم تُشغليها بالحق شغلتك بالباطل.

فاحرصي يا حبيبة على اغتنام فراغك بالمفيد النافع لتطردي بذلك القلق وتشغلي نفسك بالحق.

يقول برنارد شو (اعمل وابقَ منهمكاً بالعمل فإن هذا هو أرقى صابون لغسل النفوس القلقة والقلوب المثقلة بالهموم والأفكار السوداء).

تقول (دروثي كارنيجي) : (وكثيرون هم الناجحون الذين بلغوا ذروة النجاح معتمدين على ما جنوه من علم ومعرفة خلال أوقات فراغهم).

يقول فضيلة الشيخ أبو بكر الجزائري في هذه الآية: ﴿**فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ**﴾[الشرح:٨٧] (هذه خطة لحياة المسلم وضعت لنبي الإسلام محمد ﷺ ليطبقها أمام المسلمين، ويطبقوها معهم حتى الفوز بالجنة والنجاة من النار، وهي إذا فرغت من عمل ديني، فانصب لعمل دنيوي وإذا فرغت من عمل دنيوي، فانصب إلى عمل ديني أخروي، فمثلاً فرغت من الصلاة فانصب نفسك للذكر والدعاء بعدها، فرغت من الصلاة والدعاء فانصب نفسك لدنياك فرغت من الجهاد فانصب نفسك للحج. ومعنى هذا أن المسلم يحيا حياة الجد والتعب فلا يعرف وقتا للهو واللعب أو للكسل والبطالة قط).

***

ومن الأمور المعينة على حفظ الوقت وطرد الفراغ:

١- **القراءة**...: اقرئي كثيرا في فراغك. كقراءة القـــرآن ﴿**إِنَّ هَذَا الْقُرْآَنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا**﴾ [الإسراء:٩].

وقراءة كل ما ينفع من الكتب القيمة والقصص النبوية والهادفة وسير الصحابة والتابعين ودواوين الشعراء الصالحين.

٢- **حفظ القرآن الكريم**: ودراسته وتدبره في دور التحفـــيظ النسائية والمعاهد المخصصة ففي ذلك جزاء في الدنيا وحسن ثواب الآخرة.

وقد أولت الدولة حفظها الله المشاريع الخاصة بحفظ القـــرآن وتدارسه اهتماماً بالغاً مما يسهل على كل فتاة بـــإذن الله حفـــظ القرآن وتدارسه.

٣- **المشاركة في مجالات البر**: كالجمعيات والمؤسسات الخيرية التي تقوم على رعاية الفقراء والمساكين وطلبة العلم الشرعي وبنـــاء المساجد ودور الأيتام.

شعور رائع حقا.. عندما.. تساهمين بتفريج كربات النـــاس، وإبهاج المساكين والفقراء بزيادة دخلهم ومســـح دمـــوع الأيتـــام بإهدائهم والتودد لهم..!

كنت أسمع كثيراً عن مساهمات لمشاهير (كفـــار) لا يؤمنـــون بالله.. وليس في دينهم معنى للصدقة ومع هـــذا فهـــم مولعـــون

بالخدمات الإنسانية..!

أتعرفين ما السب..؟؟!

هذه الدراسة:

(وقد أكدت دراسة كل من : ودين أورنيسن وليز بيركمـــان بجامعة كاليفورنيا: أن أداء الأعمال الخيرة للغير بـــدون مصـــلحة منتظرة يعجل في شفاء المريض ويساعده على التئام جراحه النفسية والجسمية على السواء.

وقام الدكتور (بيليتر) بدراسة عن (تعزيز المناعة الذاتية والصحة النفسية للإنسان) وشملت تلك الدراسة أفراداً كانوا يهتمون بتقديم الخدمات للآخرين فأظهرت الدراسة أن (الإيثار منفعة بدنية وعقلية ويرتبط إلى حد ما بطول العمر). وهذا مصداق لقول الـــنبي ﷺ : «**ولا يزيد في العمر إلا البر**» [رواه الإمام احمد في مسنده].

ودولتنا بفضل الله هيأت الجمعيات والمؤسسات الخيرية الـــتي تساهم بشكل كبير برفع صفة الإيثار بالمجتمع والمساعدة على مبدأ التكافل الاجتماعي، وينتج عن ذلك مساعدة المحتاجين والمتطوعين على حد سواء، فتسد حاجة المحتاج، ويظفر المتطوع بالأجر من الله والراحة النفسية، التي يظفر بها جراء تطوعه بالخير وشـــغل فراغـــه بالمفيد النافع لنفسه ومجتمعه.

٤- تقديم الخدمات على المواقع الإسلامية والدعوة فيها عبر (الانترنت).

٥- **كتابة المقالات النافعة والقصص المفيدة والمسلية.**

٦- **زيارة الأقارب والأصدقاء.**

٧- **حضور المحاضرات المفيدة أو الاستماع إليها** عبر الأشرطة، والالتحاق بالدورات النافعة والمسلية.

واحرصي في كل أعمالك على الإخلاص فيها لوجه الله واحتسابه عنده سبحانه: ﴿**إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا**﴾[الإنسان:٩].

٨- **ممارسة الرياضة:** كالمشي وبعض التمارين المفيدة، فمن فوائد التمارين الرياضية أنها تؤدي إلى إفراز مواد تساعد على اعتدال المزاج النفسي العام.

***

تاسعاً: تفاءلي.. وأحسني الظن بالله

الفأل الحسن... مجداف الحياة السعيدة..!

وهو الرواء النقي للأرض الرغيدة..!

والمتفائل أكثر الناس انسجاماً مع الحياة، لأنه يؤمل في المستقبل خيراً.

ويحسن الظن بالله تعالى وبالناس والدين الإسلامي يدعو للتفاؤل:

فقد كان الرسول ﷺ يحب الفأل الطيب ويكره التشاؤم

والطيرة وينهى عن ذلك.

تفاءلي يا حبيبة.. مهما بلغت من الأسى.. وتذكري أنه ما بعد الشدة إلا الفرج.

وما بعد العسر إلا اليسر.

صديقتي الرائعة: تأملي هذه الدراسة التي توضح أثر التفاؤل على الإنسان علها تحفزك للتفاؤل:

نشرت مجلة مدونات الطب الباطني في عدد أواخر فبراير ٢٠٠٦ نتائج دراسة الدكتور إيرك غلتي من مؤسسة الصحة العقلية وزملائه من المراكز في هولندا والتي تابع الباحثون فيها لمدة ١٥ سنة حالة القلب لدى الذكور ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٦٤ و ٨٤ سنة الذين لم يكونوا يعانون من أمراض شرايين القلب أو السرطان. فوجد الباحثون (أن من كانوا ينظرون بصفة مستمرة إلى الجوانب المشرقة في الحياة ولديهم توقعات ذات طابع إيجابي نحوها، هم أقل عرضة في الإصابة بأمراض شرايين القلب مقارنة بالأشخاص المتشائمين ممن هم في نفس سنهم بنسبة ٥٥%) الأمر الذي دفع الدكتور غلتي إلى القول: بأنه بناء على النتيجة الحالية والنتائج السابقة للدراسات الأخرى حول هذه الأمر فإن من الواجب إضافة تدني درجة نظرة التفاؤل الشخصي إلى قائمة عوامل الخطورة للإصابة بأمراض شرايين القلب لدى كبار السن.

غاليتي.. إن المتفائل يحسن الظن بالله تعالى دائما لذلك نرى حياته مشرقة بالأمل وأعماله حليفها النجاح لأنه محسن الظن بالله

في كل أحواله، فعن أنس ﷺ أن الرسول ﷺ قال في الحديث القدسي : «قال الله تعالى: **أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني**».

يقول الدكتور عبد الكريم بكار: المتشائم يعيش في نكد دائم لأنه بين أمرين : نكد يصيبه ونكد يتوقعه والمتفائل يرى الاحتمالات المشرقة.

حبيبتي.. قولي للتشاؤم وداعاً.. من هذه الساعة فالمتشائم يرى الحياة سوداء وينظر للآخرين بقسوة دون مراعاة لظروفهم وإنما يفسر أفعالهم حسب ما يمليه عليه تفكيره المتشائم.

واعلمي أن التشاؤم والقلق وجهان لعملةٍ واحدة، وهم طريق الكآبة والتعاسة وهما ينشآن من الغلو في الحساسية أو المبالغة بالتفكير في الوقائع والحوادث البسيطة التافهة.

عزيزتي.. من هذه اللحظة.. جدفي... بمجداف التفاؤل.. واغرقي –إن شئت– ببحار الأمل ففي أعماق المنى والآمال جواهر ثمينة من السعادة والأنس والطمأنينة.

***

عاشراً: لا تنظري لمن هم أعلى منك

إن التطلع لمن هم أعلى منك والطمع بما لديهم والتفكير المفرط بكيفية الوصول إلى مستواهم؛ سيخلق في نفسك القلق؛ لذا أنصحك بأن لا تنظري لمن هم أعلى منك:

ويتحقق ذلك في :

١- استشعار حكمة الله تعالى في حرمانك من أمور تحبينها قد تجدينها في غيرك وشكره سبحانه على ما وهبك فربما حرمك الله من أمر ما وكان خيراً لك، أو ابتلاء لك ليرى صبرك وإيمانك. فقد جاء في الحديث القدسي : «**إن من عبادي من لا يصلحه إلا الفقر ولو أغنيته لأفسده ذلك وإن من عبادي من لا يصلحه إلا المرض ولو عافيته لأفسده ذلك**».

٢- الرضى والقناعة بما قسمه الله لك وعدم النظر إلى من هو أعلى منك في أمور الدنيا، بل إلى من هو أقل منك فيها وتذكري أن السعادة تكون : في رضا العبد بما قسم الله — جل وعلا — له في هذه الدنيا وعدم التطلع إلى ما في أيدي الناس، تحقيقا لقول النبي ﷺ : «**انظروا لمن هو أدنى منكم ولا تنظروا لمن هو أعلى منكم فإنه أحرى ألا تزدروا نعمة الله عليكم**» كلما قنع المسلم بما قسم الله له هدأت نفسه وكلما تطلع إلى من هم أعلى منه توزع همه وانشغل فكره واضطربت نفسه فهي تريد تحصيل ما في أيدي الناس والوصول إلى ما معهم وربما وقع في فخ الحسد والاعتراض على ما قسم الله له:

ألا من كان لي حاسدا
أتدري على من أسأت الأدب
أسأت على الله في حكمه
لأنك لم ترض لي ما وهب

يقول الدكتور: عبد الكريم بكار: (الرجل العاقل في الحقيقة لا يقل فرحه بما لديه؛ لأن شخصا آخر أوتي شيئا يزيد عليه فيتخلص من الحسد الذي هو أحد منغصات السعادة).

هذا في أمور الدنيا لأنك إذا تذكرت من هو دونك علمت فضل الله عليك.

أما في أمور الآخرة فانظري إلى من هو أعلى منك لتدركي تقصيرك وتفريطك.

الحادي عشر: ابتسمي..

الحبيبة: قاومي القلق بالتبسم والانشراح وليكن لك من رسول الله ﷺ قدوة وأسوة حسنة إذ كان من صفاته التبسم والبشر. بل إن الدين الإسلامي يثيب المسلم البسام فالابتسامة في وجه أخيك المسلم صدقة.. فما أعظم هذا الدين الذي جعل الابتسامة تعدل الصدقة.

ثم تأملي نعيم أهل الجنة.. تجدين أن الضحك من نعيمهم الخالد يقول الله تعالى: ﴿**فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آَمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ**﴾[المطففين:٣٤].

الغالية.. إن الابتسامة بلسم للهموم.. ودواء للغموم.. يقول د.لوك: (إن مشاعر القلق والإحباط أو أي مشاعر سلبية أخرى تختفي من الإنسان عندما يضحك من قلبه).

ويفترض البيولوجيون أن الضحك يثير إنتاج هرمونات التوتر

النفسي والمورفينات الطبيعية في الدماغ الأمر الذي يؤثر على مستويات الهرمون المرتبط بالمرح وبالتالي يترتب على ذلك رفع عتبة تحمل الألم ويقوي مناعة الجسم.

الثاني عشر: الدعاء..

أنت محظوظة.. أخيتي المسلمة..!

فالله تعالى بعظمته.. يأمرك بأن تدعيه..!

ليس هذا فحسب.. لا.. بل ويعدك.. بالإجابة..!

يا اااه.. إنه أمر رباني.. يحفز للتنفيذ...!

﴿**وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ**﴾[غافر:٦٠].

ادعي مولاك يصرف عنك القلق والهموم.. ادعيه.. في كل لحظة.. وأكثري من ذلك ولا تخشي.. فأنت موعودة بالإجابة..!

أكثري.. فالله واسع حليم.. لا يمل.. سبحانه..!

فعن عبادة بن الصامت ﷺ أن رسول الله ﷺ قال: «**ما على الأرض مسلم يدعو الله تعالى بدعوة إلا آتاه الله إياها أو صرف عنه من السوء مثلها ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم**»، فقال رجل من القوم : إذا نكثر قال : «**الله أكثر**»(رواه الترمذي وقال حسن صحيح غريب) فبكل أنت غانمة.. رابحة مأجورة.

أكثري.. ولا تتعبي.. ولا تعجزي..!

روى الطبراني عن أبي هريرة ﷺ أنه قال : قال رسول الله ﷺ :

«**إن أعجز الناس من عجز عن الدعاء وأبخل الناس من يبخل بالسلام**...».

الغالية.. يا من تكدر الهموم صفو حياتك.. وتقلقك المصائب والمحن في دنياك.. عليك بالدعاء.. فهو الطريق للنجاة.

فقلت للفكر لما صار مضطربا
وخانني الصبر والتفريط والجلد
دعها سماوية تمشي على قدر
لا تعترضها بأمر منك تنفسد
فحفني بخفي اللطف خالقنا
نعم الوكيل ونعم العون والمدد

واعلمي... أن الشكاية لله عزة ورفعة.. والشكاية للناس ذلة ومهانة.

فأنت إن سألت الناس... غضبوا... والله يغضب إذا لم تسأليه، بل ويعدك بإجابة سؤالك...!

فقيرا جئت بابك يا إلهي
ولست إلى عبادك بالفقير
غني عنهم بيقين قلبي
وأطمع منك بالفضل الكبير

***

الثالث عشر: اصفحي.. وسامحي

وتذكري قول الله تعالى: ﴿**وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ**﴾[آل عمران:١٣٤] إن محاسبة الناس على أفعالهم وأقوالهم؛ أسرع طريق للقلق والحزن والكآبة، والصفح والعفو فيهما نقاء للقلب وأنس وبهجة. إن طعم العفو عن الناس مهما بلغ من إساءهم إليك، نقي طاهر يبعث الانشراح في نفسك فتذوقي هذا الطعم كل لحظة في حياتك.

وقد وصف الله تعالى أهل الجنة بسلامة الصدر قال تعالى: ﴿**وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ**﴾[الحجر:٤٧].

رفيقتي.. اعلمي.. أن ملء القلب بالشحناء؛ حتما سيوتر أعصابك، بل ويقودك للإصابة بالأمراض العضوية كنوبات القلب وارتفاع ضغط الدم.

فاعفي واصفحي؛ لتثابي وتؤجري..!

الرابع عشر: حسِّني خلقك

إن حسن الخلق من صفات المؤمنين وكلما كان الإنسان حسن الخلق كان أكثر قبولاً في مجتمعه، وكلما كان سيئاً في أخلاقه كان مكروهاً. عن أبي الدرداء ﷺ قال: قال الرسول ﷺ: «**إن الله يبغض الفاحش البذيء**»[رواه الترمذي].

وعن عبد الله بن عمرو – رضي الله عنهما – أنه قال: لم

يكن رسول الله ﷺ فاحشا ولا متفحشا وإنه كان يقول : «**إن خياركم أحاسنكم أخلاقاً**» [رواه البخاري ومسلم].

والشخص السيئ في خلقه وتعامله؛ يتعرض للقلق أكثر، لأنه يصادف كثيرا من المواقف السيئة في يومه فتزرع كرهه وبغضه في قلوب الناس. يقول يحيى بن معاذ : (ليكن حظ المؤمن منك ثلاثة: إن لم تنفعه لا تضره، وإن لم تفرحه لا تغمه، وإن لم تمدحه لا تذمه).

***

الخامس عشر: أوقفي الأفكار السلبية عن نفسك وأرسلي لذاتك رسائل إيجابية

العقل الباطن للإنسان هو مركز العواطف والانفعالات والإبداع، وهو سريع الاستجابة لأفكار الإنسان إن كان خيرا فخير، وإن كان شرا فشر، فإذا رددتي دائما : (أنا سعيدة أنا مطمئنة) يحصل ذلك بإذن الله؛ لأن انفعالاتك الوجدانية مرتبطة بتفكيرك.

الغالية: إن الكلام السلبي عن الذات؛ يولد القلق والاكتئاب والاستسلام لتحقير الذات وذمها بأوصاف سيئة، مثل : (أنا غبية أنا حمقى أنا فاشلة) وتكرار ذلك وترديده سيخلق في نفسك الانهزامية السلبية.

واعلمي أن ثقتك بنفسك ونجاحك وجميع انفعالاتك ناتجة من

تفكيرك، فإن كان تفكيرا سلبياً قادك للفشل، وإن كان إيجابيا قادك للنجاح.

يقول د. نورمان فينسنت: أنت لست ما تعتقد أنك هو بل أنت ما تفكر به.

يا صديقة.. تأملي طريقة (سليقر) في علاجه للقلق : وهي تعتمد على أن تفهم الفتاة كيف يعمل عقلها الباطن هذا العقل الذي هو بمثابة المدير الذي يوجه انفعالاتها.

وبناء على ذلك فإنك بإذن الله من خلال توجيه عقلك الباطن، ستنجحين في تغيير حياتك للأفضل ليس هذا فحسب، وإنما ستنجحين أيضا في مواجهة الأمراض الجسمية..!

يحكي (د.ديباك كوبرا) في كتابه: (مراحل الشفاء) قصة مدهشة عن امرأة كانت تعتقد أنها مصابة بحصوات المرارة، وبعد الفحص كشف الأطباء أنها سليمة من الحصى، ولكنها مصابة بورم سرطاني لا تجدي معه أيَّة جراحة، فتوسلت إليه أسرتها بأن لا يصارحها بحقيقة المرض.

فكتم الحقيقة عنها وأخبرها بأنها سليمة فقالت: (هذا رائع، الحمد لله..) وانصرفت وهي واثقة بأنها سليمة، وعاشت كما تحب بلا قيود التفكير بالمرض والعجيب أنها شفيت من الورم الخبيث. يقول د.كوبرا: إن جسم هذه المريضة تلقى رسائل فعلية من داخلها تقول: أنا سليمة – أنا معافاة تماماً) فانطلق جسمها بكل طاقات الشفاء محارباً للمرض.

الخلاصة يا حبيبة.. أنك.. ما تفكرين به عن نفسك.. وما ترسلينه لذاتك من رسائل.. فتعلمي يا غالية.. إرسال الرسائل الايجابية لنفسك ليستجيب لها عقلك الباطن ويقودك للنجاح.

وتعودي استبدال الكلمات السلبية بأخرى إيجابية : (أنا ذكية أنا ناجحة أنا جميلة)، عندها ستتغير انفعالاتك تلقائيا، ثم يتبعها تغير سلوكك للأفضل.

ولا تنسي أن ترددي.. أنا سعيدة...وليس هناك ما يقلقني.. أنا قوية... في وجه القلق والهموم..!

***

السادس عشر: لا تكبتي مشاعرك

كبت المشاعر يؤثر على الصحة النفسية للإنسان، فهو أحد مسببات القلق والصراع النفسي والأمراض النفسية والجسمية والبدنية (كالربو والصداع بأنواعه والاضطرابات القلبية).

يقول الدكتور لوك : (إنه إذا لم يستطع الإنسان أن يعبر عن مشاعره، فإنها تقوم بدور السموم في جسمه).

ويعتبر البكاء وسيلة للتعبير عن المشاعر، كما أنه مفيد للصحة فالدموع تنظف العين من الجراثيم والميكروبات، وذرف الدموع بالمواقف المبكية لا بأس به.

يقول الدكتور أحمد شيشاني: إذا كنت في موقف يكون فيه البكاء مقبولا أو مشروعاً، فلا تتردد في البكاء وسكب الدمع.

عزيزتي: عبري عن مشاعرك ودافعي عن حقوقك، فكثير من الذين يجاملون الآخرين على حساب حريتهم وراحتهم يقعون في براثن القلق والأمراض النفسية والجسمية؛ لذا عبري عن ما يقلقك وما يزعجك بطريقة مهذبة لا تجرح أحدًا.

ويمكن ذلك بالثناء على الآخر أثناء تعديل سلوكه مثل :

(أنت إنسانة طيبة وتعرفين الأصول فالواجب أن تبقي في دورك الحقيقي).

الغالية: لابد وأن يمر عليك موقف يوتر أعصابك ويقلقها فتضطرين لكبت مشاعرك؛ لذا فأول شيء يجب عليك فعله وقتها أن تغادري ذلك المكان لحظات؛ لتناول فنجان شاي أو قهوة أو ماء، أو قراءة بعض الكتب المفيدة والمسلية، أو التحدث لمن تثقين به كأخت أو صديقة، أو كتابة هذه المشاعر على ورق ثم التخلص منها بعد ذلك.

وقبل ذلك كله لا تنسي.. أن تتوضئي وتصلي ركعتين وتبوحي لله بما أقلقلك وأهمك.

حبيبتي : احذري من الغضب عندما تواجهين أمراً ما، فيقودك للانفعال أثناء التعبير عن مشاعرك وتذكري حديث أبو هريرة – رضي الله عنه– : أن رجلا قال للنبي ﷺ أوصني فقال له ﷺ : «**لا تغضب**» فردد مرارا قال : «**لا تغضب**» [رواه البخاري].

وتذكري أن تصرفاتك الهوجاء ستبقى عالقة في مخيلة الآخرين، واعلمي أن مثيرات الغضب اختبار حقيقي لشخصيتك.. فحاولي

النجاح بها فإذا ما واجهت انتقادا أو سمعت كلاماً يسيء لك فلا تدافعي غضبى، بل كوني متواضعة وذكية لتفوزي بالتأييد لنفسك وتذكري دائما قول عمر بن الخطاب ﷺ : «رحم الله امرءا أهدى إلى عيوبي».

السابع عشر: تعودي النظام والترتيب

إن كثرة المهام التي تثقل كاهلنا مع عدم وجود الوقت للقيام بها أو تراكم الواجبات والأعمال جراء التفريط والتهاون في إنجازها يصيبنا حتما بالقلق والتوتر.

ولكن يا عزيزتي: مع طريقة (٣ي) لتنظيم الوقت والتي ينصح بها علماء الاجتماع ستستطيعين بإذن الله تنظيم وقتك وأولوياتك.

وتتلخص طريقة (٣ي) في استخدام أفعال تبدأ بحرف (الياء) قادرة على التخفيف عن الفتاة وتنظيم وقتها:

وما عليك سوى أن تخصصي قلما وورقة، ثم تكتبي هذه الأفعال الثلاثة كل صباح:

الأولى : ينفذ وهي للأشياء الهامة والعاجلة والتي لا يمكن تأجيلها ولا إلغاؤها.

الثانية : يلغى وهي للأشياء التي يمكن إلغاؤها أو الاستغناء عنها في الوقت الحالي.

الثالثة: يحوَّل وهي للأشياء التي يمكن للغير القيام بها نيابة عنك.

وحاولي دائما عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد حتى لا تتـــراكم الأعمال والواجبات عليك فتقلقك.

واحرصي دائما أن لا تنتقلي من عمل لآخر دون أن تنتـــهي منه؛ لأن ذلك سيشتت فكرك وعملك.

واعلمي أن النظام والترتيب من سمات الناجحين وكلما كـــان الإنسان أكثر ترتيبا وتنظيما لأعماله، كان أكثر مراعـــاة لحقـــوق الناس بعد الله تعالى.

وكلما زاد شتاته في أعماله، كان أكثر إحراجاً عند الناس.

***

الثامن عشر: لا تضخمي الأمور البسيطة

يقول د. عبد الكريم بكار: (منحنا الأهمية الزائدة لأي موضوع يسبب لنا الإزعاج والخوف).

لنتفق إذا أن نضع الأمور في موازينها دون إفراط ولا تفريط.

فالبعض يضخم الأمور من ردود أفعاله تجاه مواقف بسيطة لا تستحق هذا التضخيم.

لكننا يا عزيزتي اتفقنا أن نضع الأمور بنصابها فـــلا نضـــخم مواقف لا تستحق منا القلق والتوتر والغضب، ولا نهمل مواقـــف مهمة قد يكون لها نتائج سلبية علينا، وسنتعلم ذلك حتى نصل إلى الراحة النفسية في كل سلوكياتنا.

التاسع عشر: حددي الموقف المثير للقلق

أيتها الرائعة.. عندما تنتابك أعراض القلق السابقة، فابحثي عن الأمر الذي سبب لك هذا القلق..!

خذي قلما وورقة... واسألي نفسك.

(لماذا أنا قلقة.. متوترة.. عصبية؟... هل هناك ما يدفعني لأكن كذلك..؟).

أجيبي عن تلك الأسئلة وعليها:

قد يكون هذا التوتر والقلق من المشاكل البسيطة التي لا يعدو وصفها عن عراقيل طبيعية للحياة.. وقد يكون من لا شيء...!

ولو كان المثير للقلق مشكلة فضعي عدة أسئلة لتحديدها:

(ما المشكلة بالضبط؟ ما وجه الضرر الحقيقي فيها؟ ما أسوأ ما يمكن أن تحدثه؟ ما سببها؟ ما الظروف المصاحبة ؟ ما دورك في حدوثها؟ ما الحلول الممكنة؟

ماذا تقترحي للمساعدة في حلها؟ هل تستحق كل هذا الحزن..؟).

ثم حاولي الإجابة على كل سؤال.

إنها طريقة جيدة للحد من الآثار السلبية للمشاكل.

وليكن هدفك دائما.. البحث عن الحقيقة لا تبرير تصرفاتك وتوقعاتك.. إذا كانت سببا في حدوث المشاكل..!

يا صديقتي.. إن تحديد المشكلة المثيرة للقلق يساعدنا في طردها، فقد تكون المشكلة صغيرة ولا تستحق القلق أصلاً.

***

العشرون : وداعاً للصديقة (القلقة)..!

إن مخالطتنا للصديقات (القلقات) دائما.. يجعلنا في قلق دائم، والصديقة تلك ذات صفات واضحة.. إنها تلك التي تضخم مشكلتك إذا شكوت لها.. وتذكرك بأحزانك إذا قابلتيها...!

هذا النوع من الصديقات.. عليك مصارحتها أو عدم مخالطتها بكثرة..!

لا تتبع الأردى فتردي مع الردي
فكل قرين بالمقارن يقتدي..!

ولا تنسي مساعدتها بطريقة أو أخرى لتبتعد عن القلق.. إما بإهدائها كتباً مفيدة.. أو حضور دورات ودروس عن القلق، لأن استمرار علاقتك بها وأنت لم تتخلصي من القلق.. سيعرقل طريقك للعلاج.. إذ تكون الباعث لقلقك.. أحياناً..!
وكوني حذرة.. من أن تكوني إياها...!

وإن كنت كذلك.. فلا بأس.. لأنك من اليوم.. ستكونين أخرى.. صديقة رائعة.. قوية تبعث الأمل..!

ختاماً

تذكري غاليتي أن الدنيا قصيرة، فلا تقصريها بالتوتر والقلق.

يقول الشيخ عبد الرحمن بن سعدي -رحمه الله- (العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جداً، فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار، فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة فيشح بحياته أن يذهب كثير منها نهبا للهموم والأكدار).

طبعت على كدر وأنت تريدها
صفوا من الأقدار والأكدار

واعلمي أن القلق لن يغير في الأحداث شيئا وإنما يزيد من آلامك وهمومك فقط.

يقول (د. عبد الكريم بكار : علينا أن نعلم أن القلق لا يجرد الغد عن مآسيه لكن يجرد اليوم من أفراحه).

***

أسأل الله العلي الكريم أن يشرح صدرك بالطاعة وينير قلبك بالإيمان. ويجعل لك من كل ضيق فرجا ومن كل هم مخرجا.

الغالية... أحمد الله تعالى الذي شرفني بقراءتك لرسالتي...

سعيدة... بحق.. أيتها الرائعة.. فاعذريني على ما ورد فيها من زلل.

وسأسعد أكثر عندما تكونين استفدت فعلاً وتخلصت من

القلق.

أسأل الله لنا ولك الفائدة وأسأله سبحانه أن يغفر لنا الزلات والهفوات وأن يخلص لنا النيات ولا تنسينا من وافر الدعوات.

والحمد لله أولاً وآخراً وصلي الله على عبده ونبيه محمد وآله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

***

رشة ما قبل الوداع..!

اسمحي لي حبيبتي قبل توديعك.. أن أغمرك بسيل من الحب والأمل والسعادة والتفاؤل، ليغسل ما بقلبك وروحك من الهم والكدر والضيق والقلق...!

أيتها النقية.. ابتسمي.. معي.. وقولي للقلق.. وداعاً..!

***

يا بهجة الكون النقي	وبديع صنع الخالق
يا لؤلؤ الطهر الزكي	وشذى العفاف العابق
ربي حماك بفضله	بالدين كي ما ترتقي
فحجابك حصن حصين	يكفيك شر الفاسق
وصلاتك سكن وأنس	وجلاؤهم محرق
قرآنك طب القلوب	وضياء صدر مشرق
ونصيب عيشك بالحياة	عند المليك الرازق
فلم الهموم عزيزتي؟	استبشري.. لا تقلقي..!
وارضي بقسمة ربنا	بيقين قلب الواثق
ودعي الهموم بأسرها	وتبسمي.. وتألقي..!
أنت المصونة عزك	بالدين والقلب التقي..!

***

المصادر:

١- القرآن الكريم.

٢- تفسير ابن كثير – أبو الفداء إسماعيل بن كثير –رحمة الله.

٣- الدر المنثور في التفسير بالمأثور للإمام جلال الدين السيوطي – رحمه الله.

المراجع

١- كتاب اطمئن ولا تقلق.. (د.أسماء الحسين –حفظها الله).

٢- سلسلة سيكيولوجية حواء – كتاب – كيف تتخلصين من القلق في ٧ أيام – د. يوسف أبو الحجاج) دار الكتاب العربي ٢٠٠٧.

٣- سلسلة سيكيولوجية حواء – كتاب – كيف تتغلبين على الخوف بأنواعه: د.يوسف أبو الحجاج) دار الكتاب العربي ٢٠٠٧.

٤- دع القلق وابدأ الحياة (د.ديل كارنيجي) .

٥- كتيب الوسائل المفيدة للحياة السعيدة لفضيلة الشيخ عبد الرحمن بن سعدي –رحمه الله.

٦- كتيب السعادة بين الوهم والحقيقة للشيخ الدكتور : ناصر بن سليمان العمر –حفظه الله.

٧- كتاب عش هانئاً (د.عبد الكريم بكار -حفظه الله).

٨- ديوان الإمام الشافعي -رحمه الله (دار الكتاب العربي : بيروت – لبنان).

٩- موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة على الشبكة العنكبوتية.

١٠- موقع لها أون لاين على الشبكة العنكبوتية.

١١- موقع الحصن النفسي على الشبكة العنكبوتية.

***

شكر خاص

شكري الخاص لكل عين تابعت معي هـــذه الرســـالة مـــن (الأخوات والصديقات والأستاذات) ممن نصحوا بفكرة أو وجهوا إرشاداً.

وأخص.. بالشكر : الدكتورة أسماء الحسين –حفظها الله.

***

الفهرس

* * * * *